



Pengaruh Stress, Menarche Dini dan Perilaku Konsumsi Fast-Food Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri di SMPN 01 Sukabumi

Ratih Hamidah¹, Jurina Pertami², Lita Yazid Daulan³

^{1,2,3} Universitas Indonesia Maju, Indonesia

Article History

Received:

15 May 2024

Revised:

18 May 2024

Accepted:

23 August 2024

Published:

28 August 2024

Abstract

Primary dysmenorrhea is menstrual pain that occurs without any abnormalities in the genital organs and almost always appears for the first time in women aged 20 years or younger after their ovulation cycle has stabilized. The prevalence of dysmenorrhea worldwide is substantial, with more than 50% of women in each country experiencing menstrual pain. This study is an analytical study using a quantitative approach with a cross-sectional design. Data were collected through a survey method using questionnaires that had been tested for validity and reliability, and analyzed using univariate and bivariate analysis. Among 187 adolescent respondents, 137 (73.3%) experienced dysmenorrhea. Of these, 110 (58.8%) had experienced early menarche, 115 (61.5%) experienced stress, while 72 (38.5%) did not. Additionally, 141 respondents (75.4%) reported regular fast-food consumption behavior. The Chi-Square statistical test showed that the majority of dysmenorrhea cases occurred among respondents with early menarche (p -value = 0.003; OR = 2.87), those who experienced stress (p -value = 0.014; OR = 2.40), and those with fast-food consumption behavior (p -value = 0.04; OR = 2.19). There is a significant relationship between early menarche, stress, and fast-food consumption behavior and the incidence of primary dysmenorrhea among female adolescents at SMPN 01 Sukabumi. Recommendation: Strategic steps should be taken to educate adolescents on healthy lifestyles, including meeting nutritional needs through a balanced diet as per the "Isi Piringku" guidelines, providing counseling to reduce potential stress, and raising awareness about the risks associated with fast-food consumption.

Keywords

*Early Menarche;
Stress;
Fast-food consumption;
Dysmenorrhea*

Media of Health Research © 2024.

This is an open access article under the CC BY-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

*Corresponding Author: ratihhamidah@gmail.com

Contents

Abstract.....	60
1 Pendahuluan.....	61
2 Metode.....	62
3 Hasil dan Pembahasan.....	62
4 Kesimpulan.....	65
Daftar Pustaka.....	66

Pendahuluan

Dismenore primer adalah nyeri haid tanpa adanya kelainan pada organ genital dan hampir selalu muncul pertama kali pada wanita berumur 20 tahun atau lebih muda setelah siklus ovulasi mereka tetap. Puncak kejadian dismenore primer adalah pada rentang usia remaja akhir menuju dewasa muda yaitu rentang usia 15-25 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa pubertas ke dewasa, yaitu pada umur 11-20 tahun. Pada masa peralihan tersebut individu matang secara fisiologik, psikologik, mental emosional dan sosial. Masa remaja ditandai dengan munculnya karakteristik seks primer, yang dipengaruhi oleh mulai bekerjanya kelenjar reproduksi. Pubertas ditandai dengan munculnya pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, menarche dan perubahan psikis. Pada wanita, pubertas ditandai dengan terjadinya haid atau menstruasi. Haid merupakan proses keluarnya darah dari rahim melalui vagina setiap bulan selama masa usia subur.

Menstruasi yang pertama kali dialami oleh seorang wanita biasanya terdapat gangguan kram, nyeri dan ketidaknyamanan yang dihubungkan dengan menstruasi disebut dismenorea. Kebanyakan wanita mengalami tingkat kram yang bervariasi, pada beberapa wanita hal ini muncul dalam bentuk rasa tidak nyaman, sedangkan beberapa yang lain menderita rasa sakit yang mampu menghentikan aktivitas sehari-hari dan terganggunya siklus menstruasi.

Angka kejadian dismenore di Dunia sangat besar. Rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami nyeri menstruasi. Menurut data didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore, dengan 10-15% mengalami dismenore berat. Di Malaysia prevalensi dismenore pada remaja sebanyak 62,3%, di Amerika Serikat, Klein dan Litt melaporkan prevalensi dismenore mencapai 59,7%. Di Indonesia angka kejadian nyeri menstruasi berkisar 55%, Jawa Tengah mencapai 56%, Jawa Barat sebanyak 54,9%, di Kota Sukabumi sebanyak 63,2% remaja mengalami dismenore. Angka kejadian dismenore berkisar antara 45-95% dilakukan upaya penanganan dengan terapi obat 51,2%, dengan relaksasi 24,7%, dengan distraksi atau pengalihan nyeri 24,1%. Dismenore terjadi pada wanita dengan tingkat stres rendah sebesar 22%, stres sedang 29%, dan tingkat stres tinggi sebesar 44%.

Dismenore mengakibatkan gangguan psikologis, salah satu faktor psikologis adalah stres yang merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal. Stres yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi. Respon stres dari setiap orang berbeda yaitu karena kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman pertama saat mengalami dismenore, pengetahuan, mekanisme coping, tingkat pendidikan, usia, dan kemampuan pengelolaan emosi dari masing-masing individu.

Penyebab lain terjadinya dismenore adalah mengonsumsi makanan cepat saji (fast food). Menurut, makanan cepat saji (fast food) merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya dismenore. Makanan cepat saji (fast food) dapat diartikan sebagai makanan yang dapat disiapkan dan disajikan dengan cepat. Beberapa makanan yang tergolong makanan cepat saji modern antara lain hamburger, ayam goreng kentucky, pizza, spaghetti, sosis, chicken nugget. Menurut penelitian 15-20% remaja di Jakarta mengonsumsi fried chicken dan burger sebagai makan siang dan 1- 6% mengonsumsi pizza dan spaghetti. Bila makanan tersebut sering dikonsumsi secara terus-menerus dan berlebihan dapat mengakibatkan gizi lebih.

Selain itu menarche dini juga dapat menimbulkan berbagai masalah salah satunya yaitu dismenore. Dismenore yaitu suatu kondisi yang dirasakan saat sebelum atau pada saat menstruasi yang ditandai dengan rasa nyeri atau kram pada perut bagian bawah yang timbul karena kontraksi pada distrik miometrium yang berupa nyeri dan bukan karena suatu penyakit tertentu. Menstruasi pertama atau menarche yang dialami oleh wanita usia subur (WUS) merupakan tanda awal masuknya seorang perempuan dalam masa reproduksi. Usia paling lama mendapat menarche adalah 16 tahun. Usia mendapat menarche tidak pasti atau bervariasi, akan tetapi terdapat kecenderungan bahwa dari tahun ke tahun wanita remaja mendapat haid pertama pada usia yang lebih muda. Menarche dini merupakan menstruasi pertama yang dialami seorang wanita subur pada usia di bawah 12 tahun.

Sehubungan dengan itu maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang "PENGARUH MENARCHE DINI, STRESS DAN PERILAKU KONSUMSI FAST-FOOD DENGAN DISMENORE PRIMER PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 01 SUKABUMI".

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu penelitian yang menggunakan analisis data dengan menggambarkan data tersebut secara numerik atau melalui angka-angka. Tujuan penelitian kuantitatif sendiri yaitu untuk mengembangkan, menguji dan menggunakan model matematis, teori dan hipotesis yang berkaitan dengan fenomena atau masalah yang diselidiki.

Desain penelitian menggunakan pendekatan penelitian cross-sectional. Penelitian cross-sectional adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasional, atau pengumpulan data. Penelitian cross-sectional hanya mengobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap variabel subjek pada saat penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMPN 01 Sukabumi yang beralamat di Jl. Lembur Km. 11 Sukabumi, SUKABUMI, Kec. Sukabumi, Kab. Sukabumi Provinsi Jawa Barat. SMPN 01 Sukabumi merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sukabumi Sukabumi. SMPN 01 Sukabumi memiliki jumlah peserta didik sebanyak 782 orang yang terdiri dari 351 siswa perempuan dan 431 siswa laki-laki, terbagi dari kelas VII hingga kelas IX.

SMPN 01 Sukabumi dan Puskesmas Sukabumi bekerja sama dalam meningkatkan kesehatan remaja melalui program Upaya Kesehatan Sekolah (UKS) yang dibina oleh Puskesmas Sukabumi. Melalui program UKS ini diketahui permasalahan yang cukup banyak dialami siswa perempuan adalah permasalahan dismenorea.

Distribusi Variabel Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah siswi remaja putri SMPN 01 Sukabumi. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa distribusi variabel penelitian dalam tabel 1,

Tabel 1. Distribusi Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Dismenore	Ya	137	73,3
	Tidak	50	26,7
Menarche dini	Menarche dini	110	58,8
	Normal	77	41,2
Stress	Stress	115	61,5
	Tidak	72	38,5
Prilaku Konsumsi Fast food	Ya	141	75,4
	Tidak	46	24,6

Berdasarkan tabel tersebut, dari total 187 responden, remaja yang mengalami dimenore adalah sebanyak 137 orang atau 73,3% dan sebanyak 50 orang atau 26,7% tidak mengalami dismenore. Sebanyak 110 orang atau 58,8% remaja memiliki pengalaman menstruasi <12 tahun. Sebanyak 115 orang atau 61,5% remaja mengalami stress dan sebanyak 72 orang atau 38,5% tidak stress. Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa remaja dengan kecanduan konsumsi *fast food* sebanyak 141 orang atau 75,4% dan yang tidak sebanyak 46 orang atau 24,6%.

Hubungan antara Variabel Independen dengan Variabel Dependen

Tabel 2 menggambarkan hubungan antara variabel dependen dan independen dalam penelitian ini. Berdasarkan tabel .2 remaja dengan pengalaman menarche dini lebih sering mengalami nyeri ketika haid sebesar 81,8%, dibandingkan remaja dengan pengalaman menarche > usia 12 tahun sebesar 61%. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara menarche dengan dismenore (*P-Value* 0,003). Hasil perhitungan *odd ratio* (OR) menunjukkan bahwa remaja dengan pengalaman menstruasi <12 tahun berisiko 2,87 kali merasakan nyeri ketika haid dibandingkan remaja dengan pengalaman menstruasi lebih dari 12 tahun.

Tabel 2. Hubungan antara variabel dependen dan independen

Variabel Independen	Dismenorea Primer				OR (95% CI)	P-value
	Ya	N	%	Tidak		
Menarche						
Menarche Dini	90	81,8	20	18,2	2,87	0,003
Normal	47	61,0	30	39,0		
Stress						
Ya	92	80	23	20,0	a.	2,40
Tidak	45	62,5	27	37,5		b. 0,014
Prilaku Konsumsi Fast food						
Ya	109	77,3	32	22,7	c.	2,19
Tidak	28	60,9	18	39,1		d. 0,046

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa remaja dengan stress lebih sering mengalami nyeri ketika haid sebesar 80%, dibandingkan remaja yang tidak mengalami stress yaitu sebesar 62,5%. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara stress dengan dismenore (*P-Value* = 0,014). Hasil perhitungan *odd ratio* (OR) menunjukkan bahwa remaja dengan stress berisiko 2,40 kali merasakan nyeri ketika haid dibandingkan remaja yang tidak stress.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa remaja dengan kecanduan mengonsumsi *fast food* lebih sering mengalami dismenore sebesar 77,3%, dibandingkan remaja yang tidak kecanduan *fast food* sebesar 60,9%. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara machine dengan dismenore (*P-Value* 0,046). Hasil perhitungan *odd ratio* (OR) menunjukkan bahwa remaja dengan kecanduan mengonsumsi *fast food* berisiko 2,19 kali merasakan nyeri ketika haid dibandingkan remaja yang tidak kecanduan mengonsumsi *fast food*.

Pembahasan

Dismenore

Dari hasil penelitian yang dilakukan, mayoritas remaja putri di SMPN 1 Sukabumi mengalami dismenore adalah sebanyak 137 orang atau 73,3% dan sebanyak 50 orang atau 26,7% tidak mengalami dismenore. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani tentang Hubungan Status Gizi Dan Menarche Dengan Dismenore Remaja Di Kota Magelang, bahwa mayoritas respondennya yang juga remaja, mengalami dismenore yaitu sebesar 55%. Penelitian yang dilakukan oleh Syafriani dkk., juga menunjukkan hal sejalan bahwa mayoritas respondennya yaitu sebanyak 47 orang (58,8%) dari 80 remaja mengalami dismenore. Dismenore primer terjadi beberapa waktu setelah 12 bulan atau lebih seseorang mengalami menarche, karena siklus-siklus haid pada bulan-bulan pertama setelah menarche umumnya berjenis anovulator yang tidak disertai dengan rasa nyeri, itulah sebabnya mengapa dismenore primer banyak dialami oleh remaja. Rasa nyeri timbul tidak lama sebelumnya atau bersama-sama dengan permulaan haid dan berlangsung untuk beberapa jam, walaupun dalam beberapa kasus dapat berlangsung beberapa hari.

Menarch

Mayoritas responden dalam penelitian ini mengalami menarch dini yaitu sebanyak 110 orang atau 58,8% remaja memiliki pengalaman menstruasi <12 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian menurut Ariani yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMPN 9 Banjarmasin bahwa mayoritas respondennya yaitu sebanyak 54,4% mengalami menarch dini. Dari hasil uji statistik *Chi-Square* didapatkan bahwa usia menarch memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian dismenore pada siswi remaja di SMPN Sukabumi dengan *p-value* 0,003 (<0.05). Hasil perhitungan *odd ratio* (PR) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami menarche dini lebih berisiko 2,87 kali mengalami dismenore dibanding dengan yang menarch normal. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Rosanti, 2017) pada siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Ungaran dengan hasil ada hubungan antara usia menarche dengan dismenore ($p=0,029$). Pada usia menarche 11-16 tahun sebanyak 65,6% dan yang mengalami dismenore sebanyak 56,3%. Hal ini dikarenakan nutrisi yang berbeda-beda pada remaja. Seorang anak dengan asupan nutrisi yang baik maka usia menarche akan cepat dan menopause akan makin lambat sehingga menyebabkan nyeri saat menstruasi.

Stress

Dari penelitian yang dilakukan terlihat bahwa mayoritas responden mengalami stress yaitu sebanyak 115 orang atau 61,5%. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk (2021), bahwa 106 dari 165 orang respondennya atau sebanyak 64,2% mengalami stress. Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stress dengan kejadian dismenore dengan *p-value* 0.014 ($<0,005$). Hasil perhitungan *odd ratio* (OR) menunjukkan bahwa remaja yang stress berisiko 2,4 kali mengalami dismenore dibandingkan yang tidak stress. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk (2021), bahwa kejadian dismenore primer lebih banyak terjadi pada responden yang mengalami stress (94%) dengan *p-value* 0,012.

Masa remaja sebagai periode “badai dan tekanan” atau *storm and stress*, suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar yang menyebabkan remaja sangat sensitif dan rawan terhadap stress. Stress merupakan salah satu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dalam beradaptasi terhadap tekanan internal dan eksternal. Pada saat stres, tubuh akan memproduksi hormon estrogen dan prostaglandin yang berlebihan. Estrogen dan prostaglandin ini dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus secara berlebihan sehingga mengakibatkan rasa nyeri saat menstruasi. Hormon adrenalin juga meningkat dan menyebabkan otot tubuh tegang termasuk otot rahim dan menjadikan nyeri saat menstruasi.

Perilaku Konsumsi *Fast food*

Dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMPN 1 Sukabumi memiliki perilaku mengonsumsi *fast food* yaitu sebanyak 141 orang atau 75,4%. Hal ini sejalan dengan penelitian Saji tahun 2020 tentang Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast food*) dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMP N 1 Ponorogo, dengan hasil dari 63 responden yaitu remaja, mayoritas sering mengonsumsi *fast food* (55.6%) atau sebanyak 35 responden dan ini hampir setengahnya. Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku konsumsi *junk food* dengan kejadian dismenore dengan *p-value* 0.046. hasil perhitungan *odd ratio* menunjukkan bahwa remaja dengan kecanduan konsumsi *fast food* berisiko 2,19 kali mengalami dismenore dibandingkan yang tidak.

Hal ini sejalan dengan penelitian menurut Qomarasari tahun 2021 tentang Hubungan Usia Menarche, Makanan Cepat Saji (*Fast food*), Stress Dan Olahraga Dengan Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Di Man 2 Lebak Banten bahwa adaa hubungan antara makanan cepat saji (*fast food*) dengan dismenorea dan secara statistik signifikan $p < 0,05$ ($p = 0,029$). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Saji (2020) didapatkan bahwa dari seluruh subjek penelitian hampir setengahnya (42.9 %) atau sejumlah 27 responden sering mengonsumsi *fast food* dan mengalami dismenore. Berdasarkan hasil analisis frekuensi makan dan kejadian dismenore merupakan dua variabel yang saling berhubungan ($p = 0.025$, $\alpha= 0.05$).

Menurut Saji 2020, remaja mudah sekali terpengaruh mengikuti zaman seperti mode dan trend yang sedang berkembang di masyarakat khususnya dalam hal makanan modern. Remaja cenderung untuk memilih

makanan yang disukai yaitu *fast food*. Kegemaran terhadap *fast food* disebabkan karena tidak membutuhkan waktu lama dalam pengolahan, mudah didapatkan dan harganya murah dan terjangkau. Sehingga banyak remaja yang lebih suka mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan makanan yang lainnya.

Fast food mengandung asam lemak trans yang merupakan salah satu radikal bebas. Salah satu efek dari radikal bebas kerusakan membran sel. Membran sel memiliki beberapa komponen, salah satunya adalah fosfolipid. Salah satu fungsi fosfolipid adalah sebagai penyedia asam arakidonat yang akan disintesis menjadi prostaglandin. Prostaglandin berfungsi membantu Rahim berkontraksi dan mengeluarkan lapisan rahim selama periode menstruasi. Jadi, pada wanita yang mengalami nyeri haid atau dismenore ada penumpukan prostaglandin dalam jumlah yang terlalu banyak sehingga menyebabkan terjadinya dismenore. Salah satu fungsi fosfolipid adalah sebagai penyedia asam arakidonat yang akan disintesis menjadi Prostaglandin. Faktor pertama yang mempengaruhi dismenore adalah status gizi. Status gizi yang kurang selain akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh, juga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal ini akan berdampak pada gangguan haid, tetapi akan membaik bila asupan nutrisinya baik.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan:

1. Gambaran/karakteristik responden remaja yang mengalami dimenore dari 187 remaja adalah sebanyak 137 orang atau 73,3%, sebanyak 110 orang atau 58,8% remaja memiliki pengalaman menarche dini, sebanyak 115 orang atau 61,5% remaja mengalami stress dan sebanyak 72 orang atau 38,5% tidak stress, sebanyak 141 orang atau 75,4% memiliki perilaku konsumsi fast food.
2. Terdapat Hubungan signifikan antara Menarche Dini Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMPN 01 Sukabumi dengan p-value 0,003, odd ratio 2,87.
3. Terdapat Hubungan signifikan antara Stress Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMP 01 Sukabumi dengan p-value 0,014, odd ratio 2,40.
4. Terdapat Hubungan signifikan antara Perilaku Konsumsi Fast-Food Dengan Dismenore Primer Pada Remaja Putri di SMPN 01 Sukabumi dengan p-value 0,046, odd ratio 2,19.

Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

Agar dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan khususnya untuk kesehatan reproduksi remaja dengan melaksanakan program-program yang dapat membantu mencegah atau meringankan dismenore seperti edukasi menarche dini dan cara menghadapinya mengingat dari hasil penelitian ditemukan faktor menarche dini memiliki hubungan paling signifikan dengan kejadian dismenore. Selain itu juga diperlukan konseling stress dan promosi kesehatan pemenuhan gizi seimbang bagi remaja dengan isi piringku, terkait hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara stress dan perilaku konsumsi fast food dengan kejadian dismenore.

2. Bagi Mahasiswa

Agar dapat mengembangkan dan menerapkan ilmu pengetahuan yang didapat mengenai pengaruh menarche dini, stress dan perilaku konsumsi fast food pada remaja terhadap kasus Dismenore Primer dalam mengatasi kasus dismenore pada remaja.

Diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat memunculkan penelitian-penelitian berikutnya yang dapat mengkaji hubungan variabel lain dengan kejadian dismenore yang tidak dikaji dalam penelitian ini

3. Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi penelitian atau tugas akhir dengan topik/tema yang sama.

Daftar Pustaka

- Agustin, M. (2018). Hubungan antara tingkat dismenore dengan tingkat stres pada mahasiswa Akper As-Syafi'iyah Jakarta. *Jurnal Afiat*, 4, 603–612. Retrieved from <https://www.mendeley.com/catalogue/615bf01b-8504-3bea-a0c7-b28e1d8437a6>
- Andira, D. (2010). *Seluk beluk kesehatan reproduksi wanita*. Jakarta: A'Plus Book.
- Fuadah, F. (2016). *Hubungan status gizi dengan usia menarche dini pada remaja putri di SMP Umi Kulsum Banjaran Kab. Bandung Provinsi Jawa Barat*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2).
- Hidayat, A. (2009). *Metoda penelitian keperawatan & teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Irianti, B. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian dismenore pada remaja. *Menara Ilmu*, 7(10), 8–13.
- Karim, C. (2021). *Dysmenorrhea: Practice essentials, background, pathophysiology*. *Obstetrics & Gynecology*. Retrieved September 27, 2022, from <https://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>
- Kemenkes RI. (2016, June 21). *Gambaran derajat dismenore dan upaya penanganan dismenore dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi pada siswi kelas X di MAN 2 Rantau*. *Jurnal Citra Keperawatan*, 7(1), 23–32. Retrieved September 27, 2022, from <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/32677>
- Kinasih, R. K. (2019). *Hubungan usia menarche dini dengan kejadian dismenore primer pada siswi SMP Negeri 1 Tumpang, Malang*. Retrieved September 28, 2022, from <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/75247>
- Mudjianto, T. (2014). *Kebiasaan makan golongan remaja di 6 kota besar di Indonesia dalam penelitian gizi dan makanan*. Bogor: Publisiting Gizi.
- Ningsih. (2016). Gambaran skala nyeri haid pada usia remaja. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 2(2).
- Nurwana, N., Sabilu, Y., & Fachlevy, A. F. (2017). *Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian disminorea pada remaja putri di SMA Negeri 8 Kendari Tahun 2016* (Doctoral dissertation, Haluoleo University).
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu kandungan*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono.
- Saji, K. C. (2020). Konsumsi Makanan Siap Saji Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Dismenore Pada Remaja. *Journal Of Holistics and Health Sciences*, 2(2).
- Sarwono. (2011). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Septiani, I. (2011). *Intensitas nyeri dan perilaku nyeri pada pasien pasca bedah ORIF di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan*. Retrieved from <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/24752>
- Soviyati, E., & Nurjannah, S. (2019). Hubungan pengetahuan makanan cepat saji (fast food) dengan kejadian dismenore pada siswi kelas VII di SMPN 2 Jalaksana Kecamatan Jalaksana Kabupaten Kuningan tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Health Science Journal*, 10(1), 28–33. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v10i1.80>
- Teguh, W. (2013). *Menghadapi stres dan depresi: Seni menikmati hidup agar selalu bahagia*. Jakarta: Tugu Publisher.
- Trimayasari, D., & Kuswandi, K. (2014). Hubungan usia menarche dan status gizi siswi SMP kelas 2 dengan kejadian dismenore. *Jurnal Obstetric Science*, 2(2), 192–211. Retrieved from <https://ejurnal.latansamashiro.ac.id/index.php/OBS/article/view/131>
- Tsamara, G., Raharjo, W., & Putri, E. A. (2020). Hubungan gaya hidup dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 2(3), 130–140. Retrieved from <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/8543/4834>
- Wardani. (2011). *Gangguan haid dan siklusnya*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wangsa. (2013). *Manajemen stres*. Jakarta: Marta Books.
- Wardani, Y. (2016). *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Penerbit Fitramaya.
- Waryana. (2010). *Gizi reproduksi* (1st ed.). Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- WHO. (2016). *World health statistics*. Retrieved September 27, 2022, from <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/world-health-statistics>
- Widyastuti, Y. (2016). *Kesehatan reproduksi*. Yogyakarta: Penerbit Fitramaya.
- Wongar, M. F. (2015). *Penuntun pelajaran kompetensi kejuruan (KK)*. Bandung: Alfabeta.